

تعزيز ذوات الأبناء

اعداد المدربة

مها بنت عبدالله العومي

مدربة معتمدة من الأكاديمية البريطانية للتنمية البشرية

بسم الله الرحمن الرحيم

أهلاً وسهلاً بك ..

في هذه الدورة... آمل أن:

- نناقش بكل حرية و نعبر عن آرائنا بكل صراحة .
- نستمتع ونتشارك بسعادة.
- نحترم وجهات نظر الآخرين بصرف النظر عن قيمتها.
- نستمع ونصغي للآخرين لكي يسمعوا ويصغوا إلينا بالمثل.
- نلتزم بمواعيد الصلاة والاستراحة المحددة.

لطفاً .. لا أمراً:

- ضعي الجوال على الصامت.
- استمتعي بشراب الشاي و الضيافة في الساعة .....
- أدي صلاة المغرب في الساعة.......
- عودي إلى قاعة التدريب في الساعة......

مع تمنياتي لك بالفائدة والمتعة معاً...

بسم الله الرحمن الرحيم

(والذين يقولون ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين واجعلنا للمتقين إماما) الفرقان ٧٤

ما الذي تريدينه لأبنائك
في حياتهم ؟

مفهوم تقدير الذات

مفهوم الذات:

يعرف بيجي مفهوم الذات بأنه: إدراك الفرد لذاته في أبعادها الجسدية والاجتماعية والعقلية والانفعالية، ويتضمن جوانب القوة والقصور في شخصية الفرد.

و يشير اتناتر إلى أن مفهوم الذات هو الصورة الكلية والوعي الذي لدى المرء عن نفسه، ويتضمن اعتقاداته حول نفسه، ومشاعره نحوها، والقيم المتصلة بها.

تقدير الذات:

هو شعور المرء بكفاءة ذاته وأهليتها وبقيمتها الشخصية ومن ثم الرضا عنها معظم الوقت.

نمو تقدير الذات يبدأ من الميلاد، ويتفق علماء النفس بوجه عام على أن التجارب المبكرة أثناء الطفولة والمراهقة يكون لها تأثير في نمو تقدير الذات. والأسرة هي العامل الأساسي في التنشئة الاجتماعية. فهي تزود الطفل بالمؤشرات المبدئية بخصوص ما إذا ما كان مقبولاً أو غير مقبول ، محبوباً أو غير محبوب ، جدير بالثقة أو غير جدير بها.

فتسهم عملية التنشئة هذه في تكوين ذات الطفل في مراحل الطفولة المبكرة، فتبني في ذاته مجموعة من المعتقدات والقيم والاتجاهات التي توجه سلوكه تجاه نفسه وتحدد مواقفه من الآخرين مستقبلاً.

تقدير الذات هو شأن أسري . ذلك أن الأسرة هي المكان الأول الذي نقرر فيه ذاتنا

قوة الوالدين

" كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه" حديث نبوي

يظل الوالدين الأكثر أهمية في حياة الأبناء، هذا لأنهما يمارسان التأثير الأقوى على ما يشعرون به تجاه ذواتهم عبر مراحل حياتهم المختلفة. ولقد توصل الباحثون لإلى أن الأحكام التي يصدرها آباؤنا يظل تأثيرها ساري المفعول حتى بعد أن نصبح كباراً.



تمريـــــــــــــن

كيف تتظرين لأبنائك؟؟

اكتبي وصفاً تفصيليا لكل واحدٍ منهم..

عندما تكونين قادرة على رؤية أبنائك بطريقة صحيحة ودقيقة ، فإنك ستكافئين بعلاقة أكثر إمتاعا ، مع توقعات أكثر منطقية وعقلانية، وصراعات أقل، وبذلك ستسهمين في تنمية أبنائك لتقدير الذات.

" الأساليب الوالدية الفعالة لتعزيز ذوات الأبناء"

١- النظر لما هو إيجابي في شخصياتهم والتعرف على قدراتهم ومواهبهم الفريدة، ومن ثم دعمهم وتشجيعهم، ومساعدتهم على معرفة ما هو مميز في أنفسهم.

٢- فهم سلوكياتهم في سياقها الصحيح بما يتفق مع شخصياتهم و ذواتهم وعدم إساءة تفسيرها مثل: الحياء على أنه فتور أو برود.

٣-الاهتمام والفهم للأبناء وذلك عن طريق :
-الإنصات. – قبول مشاعر الابن السلبية والتفهم لها.
-الحنان والمشاركة في الأنشطة.

٤- إتقان اللغة الوالدية الإيجابية عبر التفاعلات اليومية مع الأبناء.

٥- تدعيم ثقة الابن في نفسه ، وتدعيم شعوره بالنجاح.

٦- وضع قوانين وقواعد أسرية لما هو مقبول أو غير مقبول من السلوكيات داخل الأسرة وأخذ وجهات نظر الأبناء حولها.

٧-عدم انتهاج أساليب القهر في التربية .

٨- التوجيه والإرشاد وتعليم حقائق الحياة.

أخيراً...

الأبنـاء يتعلمـون تقـدير أنفـسهم مـن خـلال النمـوذج الـذي تـضعينه لنفسك ، فهل أنت تملكين تقديراً لذاتك وصورة إيجابية عنها؟؟؟
أشارت الأبحاث إلى أن للآباء الذين يتمتعون بقدر عال من تقدير الذات يقومون في الغالب بتنشئة أطفال يتمتعون بتقدير مرتفع للذات في حين أن الآباء ذوي التقدير المنخفض للذات يقومون في الغالب بتنشئة أطفال ذوي تقدير منخفض للذات.

تذكري:

" إنك أنت العالم بأسره بالنسبة لطفلك : مصدر كل الراحة والآمان، وطاردة المخاوف والآلام.إنه يعرف منك ذاته في كل ساعة يقظة يعيشها. إنك أنت المرآة التي تبين لهذا الإنسان الجديد من هو.

مع تحياتي
مها بنت عبدالله العومي